

УКРЕПЛЯЕМ ИММУНИТЕТ

Осень и зима у многих родителей ассоциируется с простудой и насморком у детей. Поэтому многие интересуются вопросом, как укрепить иммунную систему ребенка? Давайте узнаем.

Почему болеют дети?

Пока дети растут, развивается их иммунная система. Как следует из ряда исследований, только после достижения 12 лет, можно говорить о полностью развитой иммунной системе ребенка. К этому времени организм маленького человечка проходит тренировку в борьбе с вирусами и бактериями, зарабатывая защитные навыки. К сожалению, это также момент, когда он будет более подвержен инфекциям и болезням. Поэтому важным моментом является поддержка защитных сил молодого организма.

Подумайте, помогает ли использование антибиотиков при малейших проблемах со здоровьем построить иммунитет ребенка? Если иммунная система организма не борется с болезнью, а делает это за нее антибиотики, тогда чему научится иммунная система? Так вот, вместо того, чтобы действовать, то есть уничтожить врага, иммунная система будет ждать, пока это сделают за нее антибиотики, как обычно и происходит.

Иммунная система малыша, которая борется с микроорганизмами, должна вырабатывать антитела. Чтобы ваш ребенок с возрастом болел все реже и реже, в значительной степени зависит от того, как вы справляетесь с инфекциями уже сегодня. Поэтому стоит укреплять детский организм в первые годы жизни. Борьба организма с инфекциями - это один из основных факторов естественного повышения иммунитета ребенка. Во время болезни организм „учится”, как нужно бороться с микробами. Стоит только соблюдать несколько простых рекомендаций.

Как помочь иммунной системе?

Разнообразное питание ребенка имеет очень большое значение для поддержания иммунной системы.

Большинство микроорганизмов лучше развиваются в сладкой и кислой среде. Поэтому следует избегать сладостей, а употреблять больше фруктов и овощей, которые помогают сохранить здоровье. Доказано, что определенные продукты питания влияют на возникновение инфекций, например, шоколад и орехи на развитие герпеса, сахар и сладости на развитие дрожжей, молоко и сыр на инфекции придаточных пазух носа и глотки.

Витамин С

Витамин С необходим для производства иммуноглобулинов типа А, G и M, вспомогательных факторов в борьбе с инфекцией. Клинические исследования доказывают, что он является важным и эффективным профилактическим и лечебным средством. Витамин С отвечает за стимулирование синтеза иммунных тел В и Т. Поэтому для того, чтобы в осенне-зимний период обеспечить нужное его количество, нужно позаботиться, чтобы на тарелке у ребенка находились овощи и фрукты, богатые витамином С: цитрусовые (апельсины, грейпфруты, лимоны), перец красный, петрушка, брюссельская

капуста, помидор. Ценным источником витамина С являются также соки на основе клюквы и черной смородины.

Омега-3 жирные кислоты

Лучше всего усваиваются в организме жирные омега-3, полученные из рыбы. Жирные кислоты Омега-3 имеют широкое применение в профилактике заболеваний, и является ценной добавкой, защищающей от ряда серьезных заболеваний. Омега-3 регулируют иммунную систему.

Жирные кислоты Омега-3 являются необходимыми для правильного развития детей. Играют ключевую роль в поддержании хорошей физической, эмоциональной и умственной работоспособности. В связи с этим важно употреблять их, особенно маленьким детям и беременным женщинам. К тому же было доказано, что использование жирных кислот омега-3 развивает интеллект у детей.

Однообразная и бедная питательными веществами диета способствует возникновению пищевой аллергии. Пищевые аллергены могут вызвать бактериальные инфекции мочевого пузыря и придаточных пазух.

Маточное молочко

Чистое маточное молочко, особенно рекомендуется в борьбе с стрептококками, при хронической ангине, воспалении придаточных пазух носа, воспалении среднего уха, увеличенных миндалин, анемии. Укрепляет иммунную систему, защищает от инфекций.

Маточное молочко является выдающимся не только в профилактике заболеваний. Его свойства можно использовать также во время выздоровления. Оно укрепляет и восстанавливает ослабленный организм, как детей, так и взрослых, потому что это лечебное средство для людей в любом возрасте.

Маточное молочко не содержит пыльцы, поэтому является абсолютно безопасным для аллергиков.

Практические советы по укреплению иммунитета:

- Позаботьтесь о полезном завтраке вашего ребенка.
- По крайней мере, три раза в течение дня давайте ребенку свежие овощи.
- Два раза в день давайте ребенку фрукты.
- В пищу стоит добавлять зелень петрушки, которая обогащает рацион витамином С.

Добавляйте в рацион ребенка семена подсолнечника, семена тыквы, кунжута, полезные масла (льняное, оливковое) можно добавлять их в овощные салаты с лимонным соком и специями.

Давайте ребенку два раза в неделю рыбу. Рыбу стоит готовить с овощами (например, тушить с кабачками, морковкой, луком и зеленью). Можно также приготовить пасту из рыбы, например, из творага и скумбрии, лосося, сельди или тунца.

Если у вас в доме есть соковыжималка для цитрусовых, используйте ее, готовя свежавыжатый сок из моркови, яблок, апельсинов и грейпфрутов.

Что еще нужно для укрепления иммунитета

Уважаемые родители в создании иммунитета важно не только питание. Конечно, необходимо заботиться о диете, но также важно движение на свежем воздухе, достаточное количество сна, отдых, зимние развлечения - санки, лыжи, коньки.

Помните о регулярном проветривании комнаты, рекомендуется на 10 мин. в течение дня, широко открывать окно и выключить обогреватели. Дети часто подвержены различного рода инфекциям при стрессовых для них ситуациях (первый год в детском саду, в школе, экзамен, контрольная работа и т.д.), поэтому стоит помогать своему ребенку в решении проблем. Таким образом, можно сказать, что в укреплении иммунитета каждый элемент является важным.